



# つるさんかめさん

中野区本町5-10-4

TEL:03-5385-3733



## 夏をおいしく過ごそう

夏は暑さのせいで食欲が低下、栄養不足で疲れやすくなったり体調を崩しやすくなってしまいます。

特に不足しやすいのが

ビタミンB1、ビタミンC、タンパク質！！

夏野菜などを上手に組み合わせてこれからの暑さに備えていきましょう

いずれの食品も摂りすぎは禁物です。

また持病との兼ね合いにもお気を付けください

### ビタミンB1の多い食べ物

玄米や全粒粉パンなどの胚芽つきの食品

豚肉、大豆製品、うなぎ



### ビタミンCの多い食べ物

ピーマン（赤、黄、緑どれもビタミンCが多い）

ブロッコリー、ゴーヤ



### タンパク質の多い食べ物

魚、肉、大豆製品

乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズなど）



## 夏に

## 不足しがちな栄養素



### ビタミンB1

パンやご飯の糖質をエネルギーに変えるのに重要な役割。不足すると筋肉痛や疲労が生じます。

江戸時代に流行した脚気もビタミンB1の不足が原因で、放置するとむくみや心臓肥大に発展する場合があります。

### ビタミンC

食物がエネルギーに変わる時に出るダメージから細胞を守るのを助けます。コラーゲンの生成に必要で、皮膚や骨を健やかに保ちます。さらに、植物性食品からの鉄の吸収を促し、病気から身体を守る免疫系の働きを助けます。

### タンパク質

筋肉・臓器・皮膚・毛髪などの体を構成したり、ホルモン・酵素・抗体などの調節をします。炭水化物、脂質と共にエネルギーのもととなります。

不足すると、成長障害・体力や免疫機能の低下などが起こります。

## 新しい職員が増えました！

5月1日より木村留美子看護師が入職しました。  
本町地域包括支援センターは社会福祉士1名、  
看護師保健師3名、主任介護支援専門員1名、  
介護支援専門員2名の総勢7名で  
みなさんをお待ちしております。  
ぜひお気軽にご相談ください！

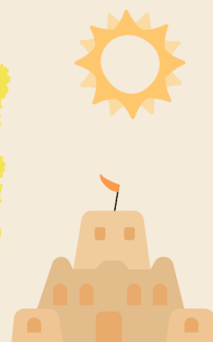


早く仕事を覚えて  
皆様とお話ができることを  
楽しみにがんばります。  
よろしくお願いいたします。



## 脳いきいき講座

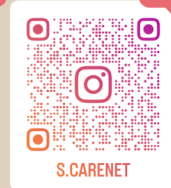
鍋横区民活動センターで「脳いきいき講座」を  
開催し、区内の65歳以上の方が17名参加されました。  
1日目は認知症予防サポートセンターの方が講師となり  
認知症予防のための活動の紹介や、認知機能を調べる  
テストを実施しました。様々な認知機能を測るテストが  
終わる頃には「ふう、疲れた」との声が聞かれました。  
2日目はテスト結果返却と中野区内のおすすめの活動をご  
紹介しました。中野区では、年間を通して同様の  
講座を区内各地で実施しています。  
ご興味のある方は区報をご覧ください。



Instagram

編集後記

Instagram開設しました  
リアルタイムで発信中です  
フォロー、いいね！  
よろしくお願いします！



S.CARENET

## 本一高齢者会館 「生きがい出張相談会」

今後の開催予定

令和5年7月26日(水)10時～

8月23日(水)10時～



高齢者の  
方の相談を  
お受けします



## 鍋横高齢者集会室 (分室) 「出張相談会」

隔月で開催しています

次回開催予定

令和5年7月15日(土)

14時～15時半



## 認知症サポーター養成講座

4月18日民間企業の新入職員さん向け

5月18日地域のサロンの参加者向け

5月26日図書館職員の方に向けに  
認知症サポーター養成講座を  
開催しました。



中野東図書館にて

認知症サポーターは、認知症を正しく理解し、  
認知症の方や介護をしている  
家族などの『応援者』です。  
一緒に開催してみませんか？

お問い合わせ先：本町地域包括支援センター

☎ 03-5385-3733